



DIT ARBEJDS- MILJØ SOM FORÆLDER

Til dig, der er gravid – eller
gerne vil blive det, ammer
eller vil være far i fremtiden.

INDHOLD

3	FORORD
4	PLANLÆGNING FREM FOR FRAVÆRSMELDING
5	INDRETNING AF ARBEJDSSTEDET OG ARBEJDSPLADSEN
6	PÅVIRKNINGER I ARBEJDSMILJØET
9	DIN ARBEJDSGIVERS PLIGTER
10	NÅR I PLANLÆGGER AT FÅ ET BARN
11	UNDER UDDANNELSE
11	HUSKELISTEN





FORORD

Du skal som gravid eller ammende være endnu mere opmærksom på dit arbejdsmiljø, da et foster eller spædbarn er mere modtagelig over for påvirkninger end en voksens krop. Du skal også være opmærksom, hvis du gerne vil være far.

I pjecen her gennemgår vi de vigtigste arbejdsmiljøemner for dig, der er gravid eller ammer – og arbejder i et Metalfag. Pjecen byder på anbefalinger, så du ved hvordan du kan udføre dit arbejde uden risiko for hverken dig eller dit kommende barn.

Arbejdsmiljøet kan påvirke fertiliteten, både for mænd og kvinder. Derfor finder du også vigtig viden om ting i arbejdsmiljøet, der kan påvirke muligheden for at få børn i det hele taget.

Pjecens viden og anbefalinger stammer fra Arbejdsmiljølovens bestemmelser om gravide og ammendes arbejdsmiljø.

Husk, at din lokale afdeling altid står klar til at hjælpe og vejlede dig. Vi kan hjælpe dig med spørgsmål både om dit arbejdsmiljø og dine rettigheder.

Dansk
Metal anbefaler,
at du fortæller din
arbejdsgiver om graviditeten
så tidligt som muligt. Du har
først **pligt** til at oplyse om graviditet
tre måneder før termin, men det er
bedst at involvere chefen tidligt.

På den måde kan arbejdsgiver
tilpasse dine arbejdsopgaver til din
graviditet og beskytte dig og
dit kommende barn under
hele forløbet.

PLANLÆGNING FREM FOR FRAVÆRSMELDING

Graviditet behøver ikke altid at betyde en fraværsmelding, eller at du skal afbryde din uddannelse. Du og din arbejdsgiver skal planlægge dit arbejde, så du som gravid undgår et arbejdsmiljø, der er skadeligt for dit kommende barn. Du skal altså kunne fortsætte med at arbejde under graviditeten uden risiko.

Det betyder, at du måske har andre arbejdsopgaver end normalt. Flere virksomheder planlægger med succes fx uddannelse, kursus eller opgaver med koordinering eller planlægning for deres gravide medarbejdere.

Få medicinsk vurdering

Hvis du gerne vil have input udefra, så kan du få hjælp fra lægen eller den arbejdsmedicinske klinik. Her kan sundhedspersonalet vurdere, hvad du kan arbejde med under graviditeten. En arbejdsmedicinsk klinik har specialister, der kan vurdere dit arbejdsmiljø og vejlede dig om lige netop dine arbejdsopgaver.

Du kan få en samtale på omkring en time, hvor specialisterne giver dig svar på, hvordan du kan fortsætte dit arbejde under graviditeten – eller om der er behov for at du skal fraværsmeldes.

Du vil få et brev med, hvis klinikken anbefaler omplacering eller forbedring/

ændring af arbejdsforholdene. Du og din arbejdsgiver kan tage udgangspunkt i brevet, når I sammen ser på dit arbejdsmiljø.

Din læge eller din lokalafdeling kan henvise dig til en arbejdsmedicinsk klinik.

DIN ØKONOMI, NÅR DU ER VÆK FRA JOBDET

Hvis din læge fraværsmelder dig på grund af graviditeten, så har du samme ret til løn som hvis du var syg. Det gælder både svende og lærlinge. Du kan se dine muligheder i din overenskomst.

Din arbejdsgiver har ret til refusion fra første fraværsdag. Det kan du se mere om på borger.dk. Her kan du også se dine muligheder, hvis du ikke har ret til løn under sygdom, eller hvis din arbejdsplads ikke er omfattet af en overenskomst.

Du kan kontakte din lokalafdeling, hvor de kan vejlede dig om dine rettigheder.

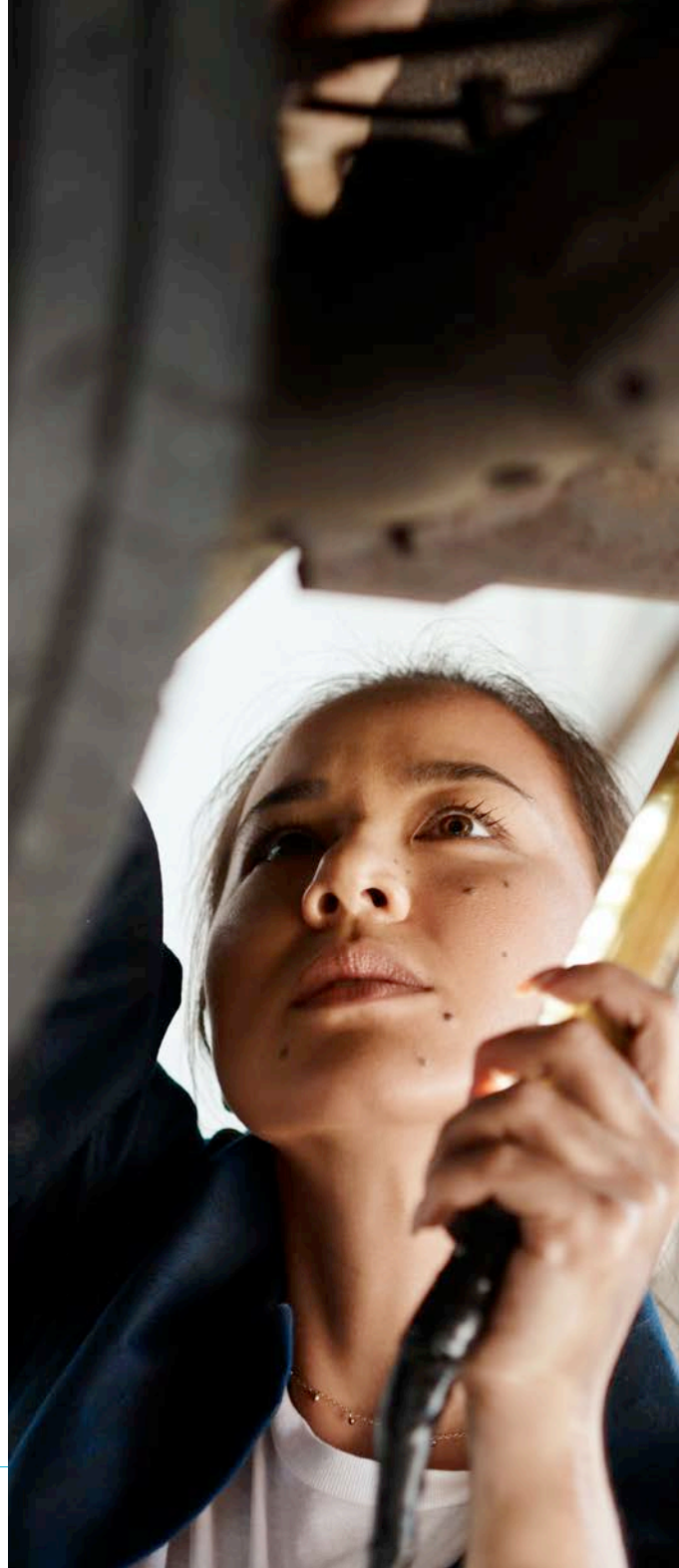
Gravide og ammendes arbejdsmiljø skal vurderes og tilrettelægges, så det kan udføres sikkert. I det følgende beskriver vi arbejdsmiljølovens regler for gravide og ammende. Hensynene er altså ikke 'bare en god idé,' men en pligt for arbejdsgiveren.

INDRETNING AF ARBEJDSSTEDET OG ARBEJDSPLADSEN

Du skal have plads til, at du kan bruge tekniske hjælpemidler på din arbejdsplads. Hjælpemidlerne skal hjælpe dig, så du undgår tunge løft, træk eller skub.

Jo længere du kommer i graviditeten, jo større behov har du for at sidde ned i løbet af din arbejdsdag. Derfor skal du have mulighed for at sidde ned hen over dagen, eller måske arbejde siddende hele din arbejdstid.

Vær også opmærksom på, om der er lokaler eller områder på virksomheden, hvor du som gravid ikke skal opholde dig. Det kan fx være lokaler, hvor der bliver arbejdet med svejsning, kemiske produkter eller meget støjende opgaver.



PÅVIRKNINGER I ARBEJDSMILJØET

Ufarlig kemi kan være farligt for dit barn

Som gravid eller ammende skal du være ekstra opmærksom på de kemiske stoffer, du arbejder med. Selv kemikalier, der ikke er skadelige for den voksne krop, kan skade fostret eller gives videre til barnet via modermælken.

Det betyder, at dit kommende barn bliver udsat for risiko under graviditeten, og i den efterfølgende ammeperiode – på trods af, at I på arbejdspladsen overholder Arbejdstilsynets regler for håndtering og arbejde med kemi. Det kan fx være at overholde grænseværdier for voksne medarbejdere.

Du bør starte med at kontrollere de sikkerhedsdatablade, som alle kemiske produkter skal leveres med. Der kan du finde ud af, om der er noget du skal passe på med. Husk, at nogle kemiske stoffer både kan blive optaget gennem huden og ved indånding.

I sikkerhedsdatabladet under punkt 2 finder du H-sætningerne, som beskriver faren ved produktet og P-sætningerne, der beskriver de forholdsregler man skal tage. Hvis produkter er af ældre dato, vil det være R-sætninger, som du skal være opmærksom på.

VÆR ISÆR OPMÆRKSOM PÅ DISSE!

Fx H360: Kan skade forplantningsevnen eller det ufødte barn.

Fx P263: Undgå kontakt under graviditet/amning.

Fx R63: Mulighed for skade på barnet under graviditeten.

Bemærk, at sætningerne ikke behøver at omtale ord som fx foster, gravid eller amning, for at du skal være opmærksom. Hvis der står for eksempel H351 Mistænkt for at fremkalde kræft, kan der også være risiko for fostret, eller barnet der ammes. Tag derfor sikkerhedsdatabladene med til lægen. Så kan lægen vejlede dig om, hvilke kemiske stoffer du kan arbejde med – og hvilke du skal undgå.

Tal med din læge, hvis du svejser

Svejserøg er kræftfremkaldende, og man skal derfor altid beskyttes mod røgen – uanset, om man er gravid eller ej.

Selvom du følger arbejdsmiljøreglerne for svejsning, kan der være risiko for dit kommende barn, da et foster er mere

følsomt over for fx kræftfremkaldende stoffer.

Derfor anbefaler Dansk Metal, at gravide helt undgår svejsearbejde og metalbearbejdning, der udvikler røg.

Hvis du arbejder med svejsning eller metalbearbejdning, bør du især tale med din læge eller arbejdsmedicinsk klink om dit arbejdsmiljø, hvis du bliver gravid.

Gå op i ergonomi – og ned i tunge løft

Tunge og gentagne løft, træk og skub giver risiko for at føde for tidligt og kan hæmme fostrets vækst. Jo længere du kommer i graviditeten, jo mindre bør du løfte. Hvis du fx gentagne gange håndterer byrder på

mere end 12 kg, er der risiko for abort eller for tidlig fødsel.

Fra fjerde graviditetsmåned skal du veksle mellem at sidde og stå/gå, hvis du går eller står meget i dit arbejde. Opgaver eller pauser med mulighed for at sidde bør planlægges, så de er fordelt jævnt ud over arbejdsdagen.

Fra omkring sjette graviditetsmåned bør du ikke håndtere noget, der er tungere end fem til seks kg. Derfor skal dit arbejde planlægges, så du bruger tekniske hjælpemidler i stedet for manuelt at løfte, trække eller skubbe.



MÅNED	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Pas særlig meget på fosterskadende kemiske stoffer.			Skift mellem siddende, stående og gående arbejde. Undgå at stå og gå for meget. Øg variation og aflastning i takt med, at maven vokser.					
	Undgå gentagen håndtering af byrder over 12 kg. Løft ikke over 1000 kg/dag. Løft kun under optimale forhold.					Undgå håndtering af byrder over 5-6 kg. Løft ikke over 500 kg/dag. Løft kun under optimale forhold.			
	Undgå svejsning og unødigt belastning ved bæring, træk og skub.								
							Hold ekstra hvilepauser efter behov. Husk at få benene op.		



Fostret har intet høreværn

Høreværn beskytter kun dine ører – ikke dit fosters.

Du kan som gravid reagere hormonelt på kraftig støj, og det kan måske få betydning for fostrets generelle udvikling, som fx fødselsvægten. Kraftig støj over 85 dB(A) kan sandsynligvis påvirke fostrets ører og organisme generelt.

Kraftig, lavfrekvent støj (det er støj under 500 Hz) kan sandsynligvis skade fostrets hørelse. Ved lave frekvenser dæmpes støjen kun meget lidt gennem moderens krop og fostervand, og gravide må derfor ikke udsættes for kraftig støj, der indeholder lavfrekvente bidrag (under 500 Hz). Lavfrekvent støj kan for eksempel komme fra motorer.

Ultralyd er en anden sag. Uanset hvor kraftig ultralyd er i luften, så vil fostret være beskyttet af din krop. Men er din krop i kontakt med faste genstande eller væsker, der svinger med ultralydsfrekvenser, kan ultralyden udgøre en fare for både dig og dit kommende barn.

Du er mere følsom over for stråling (ikke-ioniserende)

Som gravid er du omfattet af lavere grænseværdier for elektromagnetisk stråling, end de øvrige medarbejdere. Grænseværdierne er højere for ansatte end den generelle befolkning, og det er altså den laveste grænse, der skal respekteres, når du er gravid.

Elektromagnetiske felter kan du blive udsat for ved fx modstandssvejsning med

vekselstrømsanlæg. Her kan der være kraftige magnetfelter, og gravide bør derfor ikke udføre modstandssvejsning, eller opholde sig umiddelbart op ad anlæg, hvor der bliver modstandssvejset.

Du vil i brugsanvisninger til anlæg og maskinerne kunne se, hvordan man skal forholde sig, og om der skal være særlige hensyn til gravide.

Man udsættes også for kraftige lavfrekvente felter ved arbejde med elektrosvæjsning, induktionsovne eller på kraftværker, men her anses påvirkningen ikke som en risiko for fostret.

Gravide bør ikke komme tættere på end den såkaldte 'risikozone for stråling' fra antennerne på mobiltelefonmaster.

Pas på stress

Ekstrem stress lægger et pres på hele kroppen og er lige så skadeligt for fostret som alkohol og rygning. Pas derfor på dig selv og mærk efter, så du ikke udsætter dit kommende barn for risiko.

Mindre natarbejde

Gravide med mere end én nattevagt om ugen har en øget risiko for abort. Der er derudover forbundet øget risiko for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning ved flere end tre nattevagter i træk.

Hvis du har natarbejde, så skal arbejdet planlægges, så det ikke udgør en risiko for dit kommende barn. Det kan være i form af færre nattevagter eller en hel fritagelse for natarbejde under graviditeten.

DIN ARBEJDS- GIVERS PLIGTER

Arbejdsgiver har pligt til at sikre at arbejdet bliver planlagt, så risici for den gravide bliver fjernet. Det gælder så snart, at arbejdsgiver får kendskab til, at en ansat er gravid.

Din arbejdsgiver skal informere dig som gravid om de risici, der kan være i arbejdet. Det gælder både for hvilket arbejde, du som gravid, kan eller ikke kan udføre. Desuden skal du oplyses om, hvorvidt der er områder på arbejdspladsen, hvor du ikke skal opholde dig, mens du venter barn.

Du kan sammen med arbejdsgiver bruge overskrifterne i denne pjece til at arbejde med planlægningen af dit arbejde, mens du er gravid.

Det er vigtigt at understrege, at det er arbejdsgivers ansvar – uanset – om din arbejdsgiver har kompetencerne til det eller ej. Hvis din arbejdsgiver ikke selv ved, hvordan arbejdet skal tilrettelægges for at beskytte dig som gravid, skal virksomheden kontakte en arbejdsmiljørådgiver, fx fra avidenz.dk, for at få den nødvendige viden.

Dansk Metal anbefaler, at virksomheder på forhånd udarbejder en graviditetspolitik om, hvordan arbejdet kan tilrettelægges. Der er først krav til at arbejdsgiveren skal forholde sig til graviditet, når de får kendskab til at en ansat er gravid, men det vil være lettere at tilrettelægge arbejdet ved at have en fast politik. På den måde skal virksomheden ikke opfinde 'den dybe tallerken' flere gange.

NÅR I PLAN- LÆGGER AT FÅ ET BARN

Mange kemiske stoffer kan have negativ påvirkning af muligheden for at blive gravid. Det gælder fx organiske opløsningsmidler, hormonforstyrrende stoffer eller tungmetaller. Der er endnu flere kemiske stoffer, hvor man endnu ikke kender påvirkningen. Ligesom forskellige former for røg, kemi og partikler er mistænkt for at nedsætte både sædkvalitet og fertilitet.

Der er fx påvist at svejserøg er kræftfremkaldende, men røgen kan også sænke mænds sædkvalitet. Det samme kan udstødningsgasser fra dieselmotorer, dampe med kviksølv, mangan og cadmium, kemi til overfladebehandling og kraftig varme for eksempel fra støberier eller svejsning.

Kvinder skal være særligt opmærksomme på at langvarig stress kan mindske muligheden for at blive gravid.

Hvis I som kommende forældre oplever problemer med at blive gravide, så kontakt lægen. Lægen kan enten vejlede jer, eller henvise jer til arbejdsmedicinsk klinik, for at afklare, om der er problemer i arbejdsmiljøet, der har indflydelse på jeres mulighed for at blive gravide.

Husk at nævne vigtige dele af jeres arbejde, som processer og kemiske produkter, når I taler med lægen.

LÆRLING ELLER ELEV

Er du gravid, mens du går på skole?

Skolen skal, ligesom på arbejdspladsen, udarbejde en plan for den gravide eller ammende. Dansk Metal anbefaler, at skolen udarbejder en graviditetspolitik på forhånd.

Din økonomi under barsel

I din overenskomst kan du se, hvilke rettigheder du har for løn under barsel, samt de regler, der gælder for sygefravær i forbindelse med din graviditet. Du er som lærling eller elev omfattet af en overenskomst, jf. erhvervsuddannelseslovens § 56. I din overenskomst kan du se, hvilke rettigheder du har under sygdom, barsel og orlov.

Tjek din overenskomst – eller spørg din lokale afdeling til råds.

Hvis din læge anbefaler fraværsmedling

Alt efter hvilken uddannelse du er i gang med, kan graviditet betyde, at du må udsætte – eller forlænge – din uddannelse pga. arbejdsmiljøet. Fx skal gravide være ekstra varsomme over for svejserøg. Så er du svejser, kan det være nødvendigt, at din læge fraværsmelder dig, hvis der ikke er mulighed for at udføre andre opgaver under din graviditet.

Hvis din læge vurderer, at du skal fraværsmeldes under din graviditet, skal du tale med din arbejdsgiver om din uddannelse. Du har ret til at forlænge din uddannelse med det forventede fravær, som din graviditet giver – og du skal tale med din arbejdsgiver om forlængelsen.

Arbejdsgiveren kan ikke nægte at forlænge din uddannelse.

Metal står klar med vejledning

Du skal selvfølgelig have den tid, der skal til for at give dit barn den bedst mulige start på livet. Du laver selv en aftale om forlængelse med din arbejdsgiver, men du kan altid kontakte din lokale afdeling, hvor vi kan vejlede og hjælpe med at finde den bedste løsning til dig.

Det er vigtigt, at du kontakter din lokale afdeling inden du træffer en beslutning.

HER ER PARAGRAFFERNE

Jævnfør erhvervsuddannelsesloven § 58, stik. 1, litra 3 har lærling og virksomhed krav på at uddannelsestiden forlænges, i det omfang det er nødvendigt, for at eleven eller lærlingen kan nå uddannelsens mål, hvis lærlingen har orlov i forbindelse med graviditet, barsel eller adoption efter lovgivningen herom.

Vi kan rådgive dig, hvis du er i tvivl om du skal fortsætte uddannelsen, forlænge uddannelsesaftalen eller lignende.

Forlængelse af din uddannelse grundet graviditet

Udgangspunktet er, at uddannelsestiden forlænges med fraværperioden, som skal følge lovgivningen herom. Medfører en aftale efter § 58 stk. 1, at uddannelsestiden forlænges med mere end fraværperioden, er aftalen kun gyldig, hvis det faglige udvalg godkender den.

Virksomheden skal henvende sig til det faglige udvalg, hvis der ikke er enighed mellem eleven eller lærlingen og virksomheden om forlængelse af grunde som nævnt i § 58 stk. 1, eller hvis eleven eller lærlingen ikke tager initiativ til at afklare behovet herfor.

Det faglige udvalg fastsætter herefter et tillæg til uddannelsesaftalen, hvorved uddannelsestiden forlænges med et tidsrum fastsat af udvalget.

HUSKELISTEN

- ▶ Brug tekniske hjælpemidler i stedet for selv at løfte, trække, eller skubbe – hver gang!
- ▶ Fortæl arbejdsgiver om graviditet så tidligt som muligt.
- ▶ Aftal planlægning af dit arbejde for at mindske risici med arbejdsgiver.
- ▶ Tal med lægen om kemi, støj, processer og belastninger i dit arbejde.
- ▶ Medbring evt. sikkerheds-datablade eller brugs-anvisninger.
- ▶ Fortæl også lægen om evt. lange arbejdsdage eller natarbejde.
- ▶ Brug evt. arbejdsmedicinsk klinik til at få vejledning (henvisning gennem læge eller lokalafdeling).
- ▶ Brug din Metalafdeling – vi er altid klar til at hjælpe dig.

